# 【蔣媽教室】一家大細至有「營」

螢幕蓋字：蔣媽教室　一家大細至有「營」

節目開場畫面見多種蔬果、廚具、清潔用品、燙斗及血壓計。

畫面見蔣媽打扮成一位營養師，於廚房作開場白，手上拿著一個蘋果，桌面放有多款食材。

螢幕蓋字：蔣媽

蔣媽：大家好，歡迎嚟到《蔣媽教室》！煮飯最緊要嘅係咩呢？啲料？定個爐？計我話，係要一家大細食得開心又有「營」！

畫面見蔣媽身後出現一塊黑板，上面畫有「食物金字塔」及寫上「有『營』」二字。

蔣媽：之不過，每個人需要嘅營養都唔同，咁應該點揀呢？

畫面見一小孩及老人出現。

蔣媽：小朋友成長需要多種營養，唔可以偏食之餘，仲要進食唔同顏色嘅蔬果。

畫面見蔣媽及小孩身旁有一個天秤，兩邊分別放有橙黃色蔬果及深綠色蔬菜。

蔣媽：例如橙黃色蔬菜含豐富胡蘿蔔素，深綠色嘅蔬菜就有鈣質同鐵質，所以千祈唔好淨食一兩種蔬菜呀。

畫面見小孩接住天秤上各種蔬果。

蔣媽：老人家就要補充足夠嘅蛋白質，增加肌肉嘅力量，減少跌倒嘅機會！

畫面見一老人拿著拐杖站著，吸收來自肉類、魚類、雞蛋、芝士及鮮奶的豐富蛋白質，身體變得強壯。

蔣媽：每個人需要嘅營養都唔同，不如今次我就請我老友鳳妍為大家示範一個色香味俱全，又啱晒一家大細嘅菜式—「老少平安」啦！

畫面見一視窗在右邊出現，ERB「家務助理基礎證書」課程畢業學員李鳳妍揮手打招呼，預備作真人示範。

螢幕蓋字：李鳳妍　ERB「家務助理基礎證書」課程畢業學員

蔣媽：材料包括布包豆腐、鯪魚肉、蝦米、冬菇粒、雞蛋、臘腸、果皮蓉、芫茜。

畫面見各種材料。

螢幕蓋字：布包豆腐2件、鯪魚肉70克、蝦米15克、冬菇粒40克、雞蛋1隻、臘腸少許、果皮蓉少許、芫茜少許

蔣媽：調味料就有生粉、麻油、鹽、胡椒粉同糖。

畫面見各種調味料。

螢幕蓋字：生粉少許、麻油少許、鹽少許、胡椒粉少許、糖少許

蔣媽：首先，將浸軟嘅冬菇、臘腸、蝦米同芫茜切粒，果皮浸軟之後去囊剁成蓉。

畫面見鳳妍將冬菇、臘腸、蝦米、芫茜切粒，果皮浸軟後去囊剁成蓉。

螢幕蓋字：冬菇、臘腸、蝦米、芫茜切粒，果皮浸軟之後去囊剁成蓉

蔣媽：除咗豆腐同雞蛋之外，將其他材料同調味料撈勻。

畫面見鳳妍將冬菇、臘腸、蝦米、果皮及調味料加入鯪魚肉中撈勻。

螢幕蓋字：除豆腐及雞蛋外，將其他材料混入調味料撈勻

蔣媽：再加入雞蛋，豆腐預先洗淨同印乾，搓爛豆腐後，以同一方向撈勻，可以避免豆腐出水。

畫面見鳳妍加入雞蛋及豆腐撈勻。

螢幕蓋字：再加入雞蛋及豆腐撈勻

螢幕蓋字：小秘訣：以同一方向撈勻，避免豆腐出水

蔣媽：撈勻後鋪平喺碟上，之後大火蒸10分鐘就得啦！

畫面見鳳妍將撈勻的材料鋪平於蒸碟，放於鑊中蒸熟。

螢幕蓋字：水滾後大火蒸10分鐘

螢幕蓋字：小秘訣：注意時間，蒸太耐就唔好食㗎啦！

畫面見鳳妍放上芫茜作裝飾。

螢幕蓋字：Easy Job！

鳳妍：「老少平安」好食又有營養，無論老人家定小朋友，都一樣啱食㗎！

畫面見鳳妍拿著製成品。

蔣媽：要食得健康又有「營」，煮飯時記住要減少用醃製食物同調味料，就咁落薑、蔥、蒜都好好味㗎啦！

畫面轉至廚房，見蔣媽拿著老少平安，畫面分別出現薑、蔥、蒜。

蔣媽：今集嘅時間又差唔多，我哋下次再見啦！記得要Follow “My ERB” Facebook專頁同我哋嘅YouTube Channel 呀！

螢幕蓋字：”My ERB” Faceook專頁　ERBChannelHK (YouTube頻道)

螢幕蓋字︰

[www.erb.org](http://www.erb.org)

ERB熱線：182 182

“My ERB” Facebook專頁

ERB YouTube頻道